



„Wenn Du es eilig hast,
gehe langsam“ (Konfuzius)

Helga Schneider-Schelte

4. März 2021



Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz



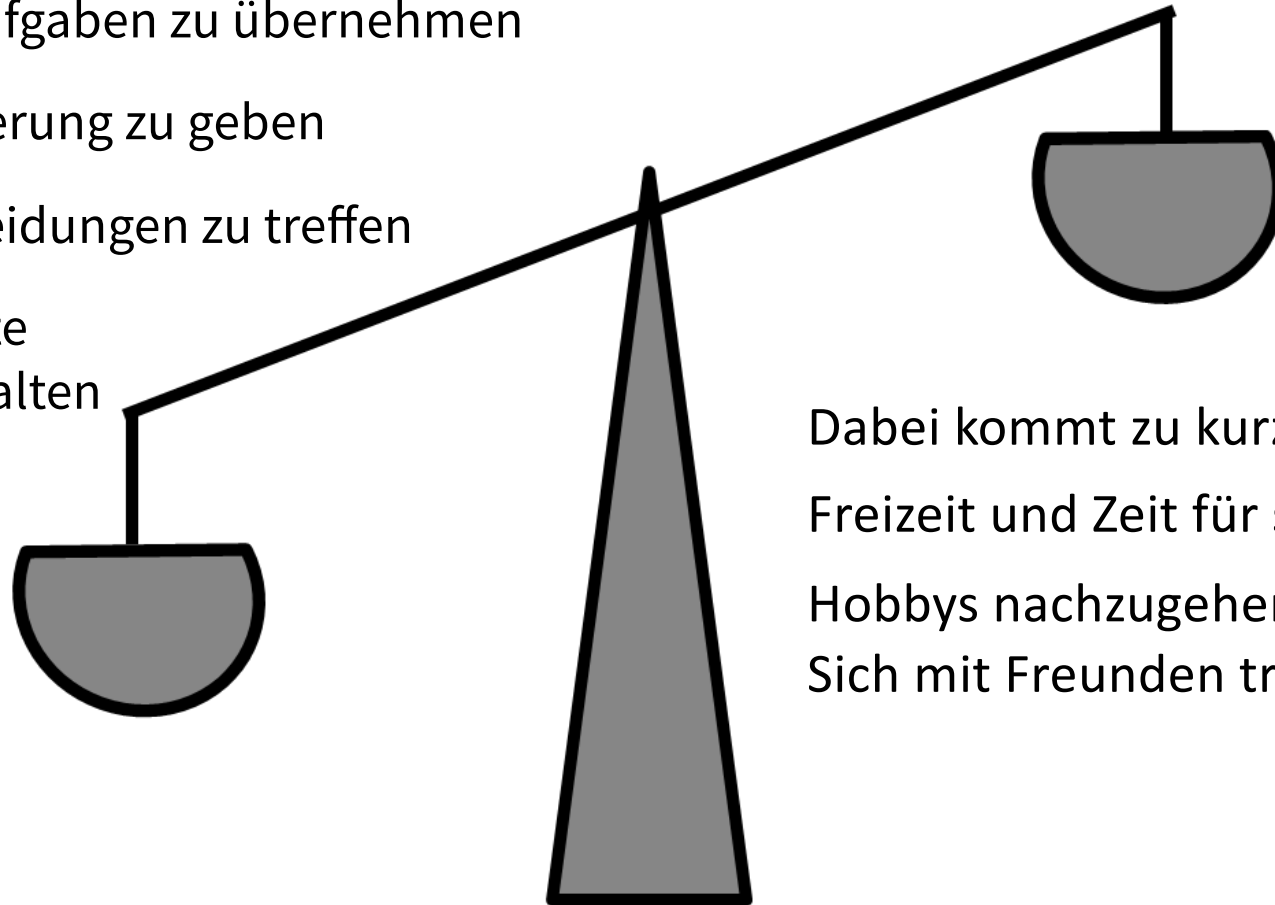
Wer betreut Pflegebedürftige?

- Zwei Drittel aller Pflegebedürftigen werden von Angehörigen zu Hause betreut - auch zwei Drittel aller Demenzkranken.
- Es sind meist Frauen, die die Pflege übernehmen.
- Partner/Partnerinnen sind oft selbst im höheren Alter.



Angehörige sind bereit.....

- Viele Aufgaben zu übernehmen
- Orientierung zu geben
- Entscheidungen zu treffen
- Konflikte auszuhalten
-



Dabei kommt zu kurz
Freizeit und Zeit für sich selbst
Hobbys nachzugehen
Sich mit Freunden treffen

→ Sorgen, Angebunden-sein, sich alleine fühlen, Ängste

Wozu kann dauerhafte Belastung führen?

- Körperliche oder psychische Erkrankung
- Übermäßiger Konsum von Medikamenten, Alkohol und Zigaretten
- Ohnmachtsgefühlen
- Gewalt in der Pflege
-



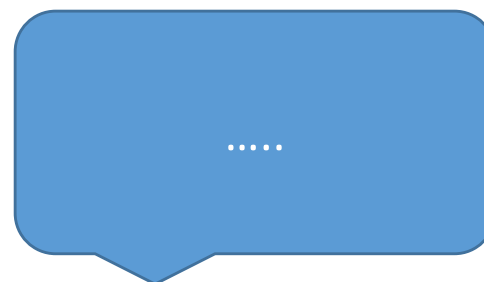


Ungleichgewicht kann entstehen, wenn.....

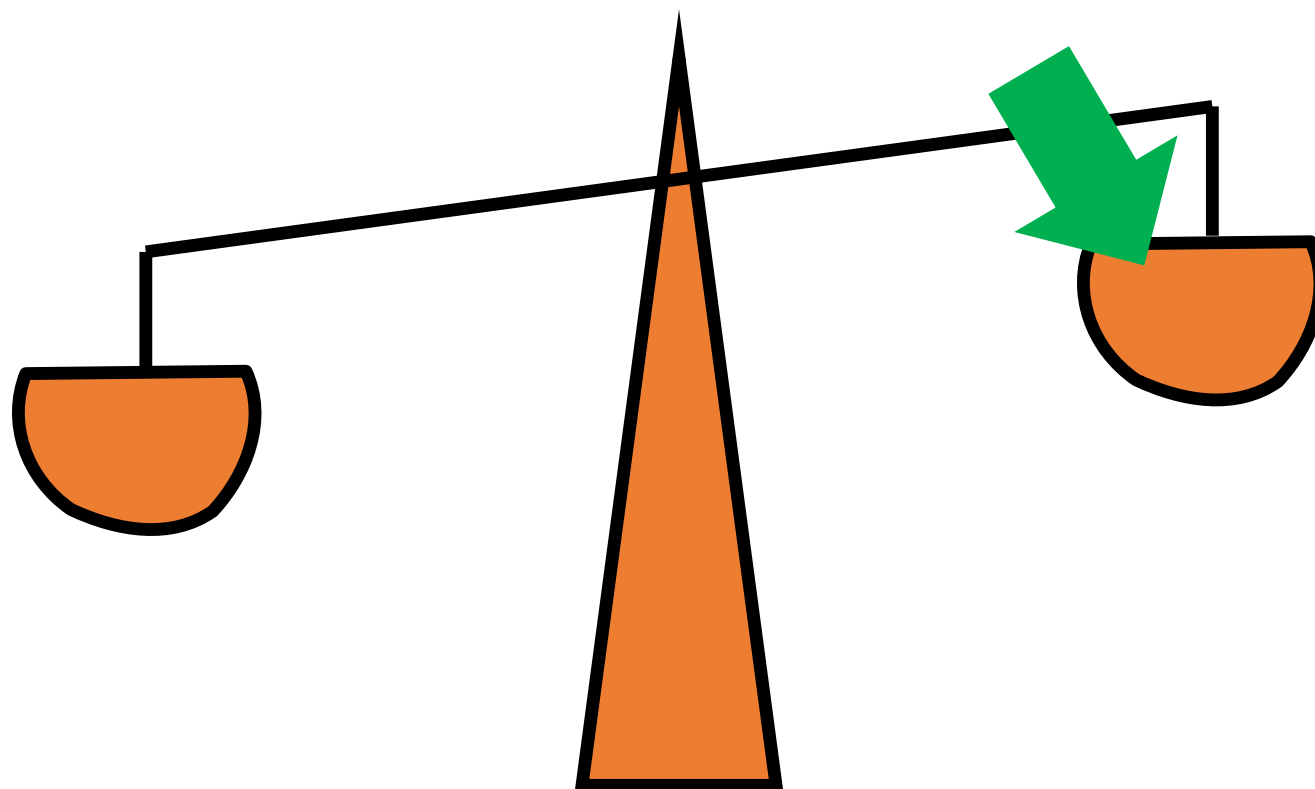
- die Erwartung an sich besteht, alles alleine schaffen zu „müssen“.
- ein Versprechen gegeben wurde.
- es schwer fällt, die „Führung“ zu übernehmen.
- sich Freunde und Bekannte zurückziehen.
- keine Zeit mehr bleibt, Hobbys zu pflegen.
- man sich sorgt: Was denken die Nachbarn?
-



Mich bringt aus dem Gleichgewicht.....



Wie kann es gelingen, Balance zu halten?



Schritte auf dem Weg zu mehr Balance

- Die eigene Belastung wahrnehmen und darüber sprechen
– mit Familie, Freunden oder in einer Angehörigengruppe
- Sich Wissen aneignen (Vorträge, Seminare, Workshops)
- Es ist in Ordnung zu sagen: alleine schaffe ich es nicht!
- Erkennen: Ich bin auch wichtig!





In Balance zu sein, heißt

- zur Ruhe zu kommen
- Zeit einzuplanen für eigene Interessen
- Freundschaften zu pflegen
- sich etwas gönnen
- sich zu fragen: Was war heute schön? Wofür bin ich dankbar?
-





Unterscheiden lernen

- Was kann ich **nicht ändern**?
- Was kann ich **ändern**?





Den Alltag gemeinsam gestalten

- Zusammen den Haushalt bewältigen
- Den Garten pflegen
- In Bewegung sein
- Auf Erinnerungsreise gehen (Fotos, Bildbände...)
-

Und noch etwas:

Beim Tun kommt es nicht auf Leistung an.
Mit Humor geht vieles leichter.



Darauf zu schauen, was alles möglich ist

- Zusammen feiern und Freunde einladen
- Ausflüge machen
- Kulturelle Angebote wahrnehmen
- An alten Hobbys anknüpfen
- In Urlaub fahren
-





Zeit für mich – Zeit zum Auftanken?

Überprüfen Sie, welche Unterstützungsangebote passen:

- Nachbarn und Freunde konkret um Hilfe bitten?
- Kontakt zu Helferinnenkreisen aufnehmen?
- Grundpflege abgeben an den ambulanten Dienst?
- Inanspruchnahme von Tagespflege (ein- oder mehrmals pro Woche)? Kurzzeitpflege?
- Gemeinsam in den betreuten Urlaub fahren?
- Reha-Angebote wahrnehmen





Austausch in Kleingruppen:

Momente, in denen es mir gelang,
gut für mich zu sorgen....

Ich werde ausprobieren....



Vorsorge und Vorbereitung auf einen Notfall

- Vorsorgevollmacht
- Patientenverfügung
- Liste mit Telefonnummern von wichtigen Ansprechpartnern anfertigen
 - Familie, Freunde, Nachbarn
 - Ärzte, Krankenhaus
 - Notdienste (Polizei, Notarzt)



Weitere Ideen, die hilfreich sein können:

- Führen eines Kalenders (Arzttermine etc.)
- Aktuelle Medikamentenliste erstellen
- Notfalldaten in einer Notfalldose im Kühlschrank aufbewahren
- Vorsorgen und sich informieren: Heime zur Kurzzeitpflege und/oder zum dauerhaften Wohnen





Unterstützung suchen

- Internet, z.B. www.deutsche-alzheimer.de
- Beratung
 - Pflegestützpunkte
 - Regionale Alzheimer-Gesellschaften
 - bundesweites Alzheimer-Telefon (030-259 37 9514)
- Angehörigengruppen
- Psychotherapie





Zu guter Letzt:

Der, den ich liebe
hat mir gesagt
Dass er mich braucht.
Darum
Gebe ich auf mich acht
Sehe auf meinen Weg und
Fürchte von jedem Regentropfen
Dass er mich erschlagen könnte.

aus: Liebesgedichte von Bertolt Brecht

